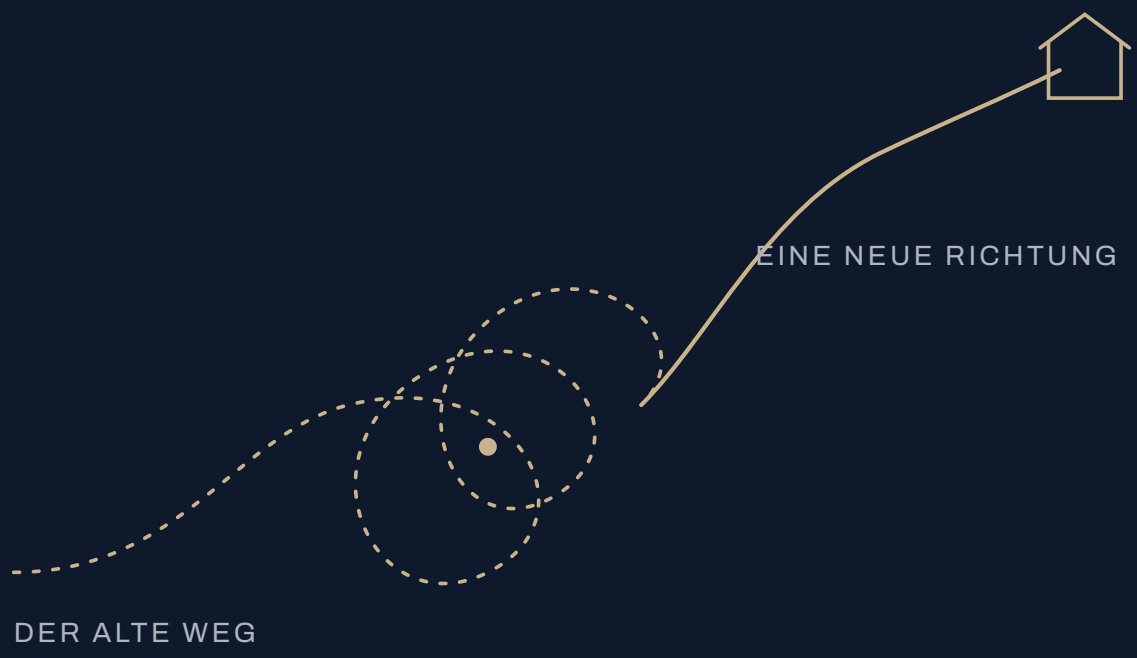
EIN ARBEITSBLATT FÜR DICH

Deine Musterlandkarte

Wenn du in der Liebe immer wieder an denselben Punkt kommst, hat das selten mit Pech zu tun. Diese Karte hilft dir, den Weg zu erkennen, den du schon oft gegangen bist, und zu sehen, wo du anders abbiegen kannst.



Andrea Schmidt

Mentoring für Frauen am Vierwaldstättersee

andrea-schmidt.ch

BEVOR DU BEGINNST

Warum sich manches wiederholt

Wir wählen oft, was uns vertraut ist, und nicht, was uns guttut. Vertrautes fühlt sich sicher an, auch wenn es wehtut, weil wir es von früher kennen.

In meinem Bild vom inneren Haus liegen diese Muster im Keller. Dort geht man nicht gern hinunter, und doch bestimmt vieles, was dort liegt, wie wir oben wohnen. Manches davon hat dich früher geschützt. Heute passt es vielleicht nicht mehr zu der Frau, die du geworden bist.

Du bist nicht schuld an deinen Mustern, aber du kannst sie verändern. Du gestaltest dein Leben mit, auch dort, wo es sich gerade nicht so anfühlt.

So gehst du vor

Nimm dir etwa eine Stunde, gern auf zwei Tage verteilt. Schreib so ehrlich, wie es dir heute möglich ist. Du musst nicht jede Frage beantworten, und du darfst jederzeit eine Pause machen. Niemand ausser dir liest, was du schreibst.

Du kannst das PDF ausdrucken oder deine Antworten in ein eigenes Heft schreiben.

Ein wichtiger Hinweis

Wenn in einer deiner Beziehungen Gewalt, Drohungen oder Kontrolle im Spiel waren, gehört das nicht als dein Muster auf diese Karte. Dafür trägt allein der andere die Verantwortung. Wenn dich Erinnerungen beim Schreiben stark aufwühlen, hör auf und hol dir Unterstützung bei einer Fachperson.

SCHRITT EINS

1

Der Blick zurück

Wähle bis zu drei Beziehungen, die dich geprägt haben. Das können Partnerschaften sein, auch eine Verliebtheit, aus der nie eine Beziehung wurde. Schreib zu jeder ein paar Stichworte.

	Beziehung 1	Beziehung 2	Beziehung 3
Wie hat es angefangen?			
Was hat dich an diesem Menschen angezogen?			
Wie hast du dich meistens gefühlt?			
Was hast du getan, damit es gut bleibt?			
Woran hat es gehakt, oder wie ist es zu Ende gegangen?			

SCHRITT ZWEI

2

Der rote Faden

Leg deine drei Spalten nebeneinander und lies sie, als wären sie das Tagebuch einer Freundin. Was fällt dir auf?

Welche Eigenschaft taucht bei den Menschen auf, die dich angezogen haben?

Welches Gefühl kommt in deinen Beziehungen immer wieder vor?

An welchem Punkt fängst du an, dich selbst zurückzunehmen?

Welche Rolle übernimmst du meistens?

Kreis eine ein oder schreib deine eigene dazu.

die Starke | die Retterin | die Geduldige | die Unsichtbare | die, die alles organisiert |

DEIN MUSTER IN EINEM SATZ

Zum Beispiel: «Ich verliebe mich in Menschen, die wenig Zeit für mich haben, und strenge mich dann umso mehr an.»

SCHRITT DREI

3

Woher kenne ich das?

Viele Muster sind älter als die erste Liebe. Wir haben sie gelernt, lange bevor wir wählen konnten. Geh hier nur so weit, wie es sich heute stimmig anfühlt.

An wen erinnert dich das Gefühl, das in deinen Beziehungen immer wiederkehrt?

Was musstest du als Kind tun, um gesehen oder geliebt zu werden?

Wie sind die Erwachsenen in deiner Familie miteinander umgegangen, wenn es schwierig wurde?

Wovor hat dich dieses Muster früher geschützt?

Du musst hier keine Antwort finden. Manchmal reicht es, eine Frage eine Weile mitzunehmen, zum Beispiel auf einen Spaziergang.

SCHRITT VIER

4

Was dein Schmerz über deinen Wunsch verrät

In dem, was dich am meisten schmerzt, liegt oft ein Hinweis auf das, was du dir am meisten wünschst. Lies diesen Satz als Frage an dich, er will nichts erklären.

WAS MIR WEHGETAN HAT		WAS ICH MIR STATTDESSEN WÜNSCHE
Ich musste um Zeit und Aufmerksamkeit kämpfen.	→	*Ein Mensch, der von sich aus Zeit mit mir verbringen will.*
	→	
	→	
	→	
	→	

ZUM NACHDENKEN

Welcher dieser Wünsche ist dir am wichtigsten? Und was davon kannst du dir heute schon selbst geben?

SCHRITT FÜNF

5

Ein Schritt in eine neue Richtung

Ein Muster verändert sich selten durch einen grossen Entschluss. Es verändert sich in kleinen Momenten, in denen du merkst, dass du gerade den alten Weg gehst, und einmal anders wählst. Was du heute wählst, prägt, wie du dich in drei Monaten fühlst.

Woran merkst du, dass dein Muster gerade anspringt?

Im Körper, in deinen Gedanken oder in dem, was du tust.

Was wirst du in so einem Moment diese Woche anders machen?

Wer oder was hilft dir dabei?

Auch innere Prozesse haben Jahreszeiten

Wenn du nach dieser Karte erst einmal Ruhe brauchst, ist das in Ordnung. Nicht jede Phase muss Wachstum sein. Manches darf zuerst einfach wirken.

UND JETZT

Du musst diesen Weg nicht allein gehen

Ein Muster zu erkennen ist der erste Schritt. Es zu verändern, gelingt leichter mit jemandem, der von aussen hinschaut und klare Fragen stellt. Oft wird es im Gespräch klar, manchmal erst beim Gehen am See.

Kostenfreies Erstgespräch

30 Minuten per Video oder Telefon, unverbindlich. Bring deine Musterlandkarte mit, wenn du magst. Wir schauen gemeinsam, was dein roter Faden dir zeigt und ob meine Begleitung zu dir passt.

MAIL kontakt@andrea-schmidt.ch

TELEFON +41 78 340 90 07

WEBSEITE andrea-schmidt.ch

Andrea Schmidt

Ich begleite Frauen, die viel erreicht haben, zu mehr Bewusstsein und zu Beziehungen, die nähren. Im Gehen am Vierwaldstättersee, in Luzern, Vitznau, Brunnen und auf der Rigi, per Video und am Telefon.

Mein Mentoring dient der persönlichen Entwicklung und ersetzt keine Therapie. Wenn ich merke, dass du mehr brauchst, sage ich es dir offen und helfe dir, die passende Unterstützung zu finden.

© 2026 Andrea Schmidt · andrea-schmidt.ch